

TORTILLA MIT GYROS TEMPEH UND TSATSIKI

🕒 25 MIN

🌱 (VEGAN)

🌾 GLUTENFREI

Zutaten für 4 Personen:

4 Vollgemüse Tortillas Karotte
1 Packung Gyros Tempeh
8 Cocktail Tomaten
1/2 rote Zwiebel
1-2 Handvoll Blattsalate
1/2 Gurke
3 EL veganer Frischkäse
2 EL veganer Naturjoghurt
1/2 EL Zitronensaft
2 Knoblauchzehen
1 TL Olivenöl
1 TL Dill
Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG:

1. Tempeh in Streifen schneiden und mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten, bis der Tempeh etwas Farbe bekommt.
2. Gurke raspeln oder in dünne Scheiben schneiden. Frischkäse mit dem Joghurt in einer Schüssel glattrühren. Gurke, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl und Dill dazu und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Vollgemüse Tortillas mit Tsatsiki bestreichen. Mit Tempeh, Tomaten, Zwiebel, Blattsalaten und etwas frischer Gurke belegen. Tortilla einrollen und genießen.

